

2024年 6月5日～ スタジオ・プールプログラム スケジュール

整理券もしくは定員制プログラム 有料プログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10時													10時
11時	定員25名程度	やさしいエアロ	定員25名程度	整理券32名 ハルビックストレッチ	有料プログラム	やさしいエアロ	有料プログラム	整理券30名 ゆら〜りアロマヨガ		やさしいエアロ		整理券35名 ボディデザイン	11時
	アクア フィットネス 11:00~11:40	10:30~11:30 所 あけみ	リラクゼーション エクササイズ 11:00~11:40	10:30~11:30 鈴木 由美	スイムアドバイス 11:00~11:50 岡田 一馬	10:30~11:30 沼尻 祐子	11:00~11:50 渡辺 利恵子	10:30~11:30 野口 千恵子	11:00~11:50 野口 千恵子	10:30~11:30 田村 光絵	整理券25名	10:30~11:15 寺嶋 航平	
12時		おまかせストレッチ 11:45~12:15 所 あけみ	有料プログラム 初級スイム 12:00~12:50 渡辺 美咲	ショートエアロ 11:45~12:15 鈴木 由美	定員25名程度 腰痛・膝痛ケア 12:00~12:40	ポールストレッチ 11:45~12:15 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45~12:45 野口 千恵子		ホーリカクタイ 11:45~12:15 田村 光絵		有料プログラム Physical Training 11:30~12:15 寺嶋 航平	12時
	定員25名程度		有料プログラム スイムアドバイス 13:00~13:50 荻原 悠斗		有料プログラム 初級スイム 13:00~13:50 荻原 悠斗	やさしいエアロ 13:15~14:15 中町 純子	定員25名程度			整理券28名 ステップ			13時
14時	アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子						定員25名程度	アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子		整理券37名 ステップ			14時
	定員25名程度 Aqua Feeling 14:00~14:40	整理券35名 ホーリカクタイ 14:30~15:00 月岡 幸恵				整理券25名 ショートステップ 14:30~15:00 中町 純子	定員25名程度	ゆら〜りアクア エクササイズ 14:00~14:40	有料プログラム フラダンス スクール 14:00~15:30 中町 純子	13:00~14:00 鈴木 喜代美	整理券37名 ヨガピラティス 14:15~15:00 鈴木 喜代美		
15時													15時
16時		ヨガ 15:15~16:15 月岡 幸恵	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00~16:50	有料プログラム ゆらりキッズ スポーツトレーニング 16:00~16:50	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00~16:50	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00~16:50	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00~16:50	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00~16:50	有料プログラム ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00~16:50				16時
17時													17時
18時													18時
19時		やさしいエアロ 18:30~19:30 中町 純子	18:00~18:50	初・中級エアロ 18:30~19:30 鈴木 由佳	18:00~18:50	ファンショナルトレーニング 19:00~20:00 田村 光絵	18:00~18:50	スイムアドバイス 19:10~20:00 岡田 一馬	18:00~18:50	19:15~20:15	1時間×4区分	※要予約	19時
20時		ショートストレッチ 19:45~20:15 中町 純子		リカセーションストレッチ 19:45~20:15 鈴木 由佳		19:00~20:00 田村 光絵				19:00~20:00 秋田 久美子			20時
21時													21時

※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください

※ レッスン名もしくは参加人数変更のあるプログラム